

获网友盛赞 “舔屏之作” 看完很馋 但更多是感动

一边流眼泪

湖北十堰房县老汉深山采小花菇

美食成果：香菇酿

食材的获得需要超常的辛苦和耐心的等待，这样的法则同样适用于大山。

搜寻的时间超过半天，饶长清还是一无所获。为了一种特殊的菌子，老汉已经守候了8个多月，现在终于到了季节。脚下是青峰断裂带深处，湿气在海拔2400米的高处凝聚，催生一种珍贵的食材。

小花菇，枯树上寄居的真菌，香菇中的王者。

如今，香菇已经实现人工培植，品相极佳，但老汉清楚，这些种植香菇，不是最顶级的美味。

饶长清说：“野生的，别看它长得颜色要差一些，外观要差些，实际上它营养好，味道好，香！”

低温环境中，香菇生长极慢，但肉质肥厚，剧烈的昼夜温差导致伞盖龟裂开花。小花菇的问世缘自天地之间的种种机缘巧合。

鲜花菇含有90%的水分，干燥过程暗藏玄机。炭火烤房里是人工栽培的香菇。事实上新鲜香菇远不及干香菇的味道，奥秘就在于，香菇在脱水过程中，会自动转化出大量鸟苷酸盐，有强烈的鲜味。因此，只有干燥之后，这种菌子才真正称得上香菇。

至于野生花菇的干燥，老汉更喜欢最天然的方法。借助阳光和风，肥美的野生花菇慢慢散失水分，鲜美的味道一点点凝聚。和栽培菇相比，野生花菇品相不整齐，也很难卖出价钱，这些稀有的美味饶长清打算留给家人。

饶长清自己烧了一锅香菇酿，品尝自己采集晒制的小花菇。独居的老人也要犒劳一下自己。越是弥足珍贵的美味，外表看上去往往就越是平常无奇，辛苦劳作给全身心带来的那种幸福，从来也是如此。

沂蒙山里寻找最原始煎饼工艺

美食成果：煎饼卷大葱

东山到上海的鲍鱼，珠海到成都的石斑，广西到北京的蔬菜，昆明到新疆的菌类。今天的物流和今人的胃口，大大加快了食材迁徙的速度。路途之上，行色匆匆的已经不只是人，食物也在传播流转，聚散之间衍生出不同的形态和风味。

这口大锅，当地人称作鏊子，直径两米，加工的是山东人的标志性主食煎饼。

不过，要领略制作煎饼的原始工艺，必须回到最接近自然的地方。盛夏，雨水充沛，沂蒙山进入最湿润的季节。

刘慧（12岁）的爷爷垒好了土灶，搭上鏊子，这是烙制山东煎饼的工具。

制作煎饼的主料，是用白薯干碾成的粉，当然也可以用大豆、小麦、高粱、玉米等五谷杂粮来碾粉。椿树沟，地处蒙山深处，古老的风俗被顽强地留存。今天是奶奶的生日，小慧一家已经忙碌了好几天，鏊子烧热，杂粮面糊快速成形，蒸汽弥漫，空气里浸润着朴素的甜香，那是谷物特有的气息。火力至关重要，太旺容易焦糊，太小煎饼潮湿黏牙。有60多年经验的奶奶手艺最棒，火候全靠她一手拿捏。

刚出锅的煎饼又脆又香，彻底放凉就慢慢回软变韧。

今天，从大鱼大肉，到家常小菜，煎饼几乎能够包裹任何食物，丰俭由人，多寡随意。

但对地道的山东人来说，最适合被卷在一张煎饼里的似乎还是大葱。山东人最看重煎饼的质地和口感，煎饼入口回甘，但对人的咬合力是一个挑战。

饼卷的演化一路精彩，向南1700公里，广东潮州的春卷，坠碾提拉，速度飞快。绿豆畔，葱头白，油炸后表皮焦酥，内瓤软糯。再向西1600公里，丝娃娃是贵阳女孩的最爱。烫面烙熟，个头小，却能装下20种素菜和4勺蘸水。从形态到内容，从神到形，饼卷的变化千姿百态。这看似食物们的自助旅行，追根溯源，其演变终究离不开人的流动和迁徙。北京的烧鸭卷饼，浙江的食饼筒，福建的润饼，新加坡的薄饼，巴黎的牛冻卷……

苗族女孩李建英的幸福时刻

美食成果：糯米稻花鱼 雷山鱼酱

云贵高原的一条溪流里，上至年过七旬的老人，

下到不满十岁的孩童，翻开溪流底部的每一块石头，不厌其烦，为的是寻求一种神奇的美味。

贵州省东南部最偏僻的村庄，苗族女孩李建英等待着一个幸福时刻。

这是半年来父母第一次回家，现在，流水线旁的打工妹重新变回苗族母亲。正值稻花盛开，来不及休息，余高里准备给全家制作腌鱼。吃腌鱼，首先要做甜米，糯米淘洗干净，上灶蒸，等糯米熟透，加酒曲发酵。

鲤鱼吃饱了稻花，正是最肥最甜的时候。与其说是捕获食材，不如说更像一场户外亲子游戏。稻花鱼剖净内脏，在灶上摆放整齐，用微弱的炭火熏烤一夜。

现在需要借助空气和风的力量，风干与发酵，将共同制造出特殊的风味，糯米布满菌丝，霉菌产生了各种酶，使淀粉水解成糖，最终得到爽口的酸甜。甜米混合盐和辣椒，一同塞进鱼腹中，稻花鱼可以直接吃，也适合蒸或油炸。不管用哪种做法，都掩盖不住腌鱼和糯米造就的迷人酸甜。

然而，最具吸引力的食材还藏在水底。每年八月，桥港村不分老幼，全体出动，大家都在寻找一样东西。爬岩鱼是制作雷山鱼酱最关键的原料。出人意料的美味，鱼酱一年只能做一次，必须用最新鲜的辣椒，二荆条最好。

生姜新鲜肥嫩，主要用于去腥。木姜子又名山胡椒，西南地区特有的作料，带有浓郁而神秘的香气，大量的食盐，保鲜提味。食材混合搅拌，装进坛子密封，美味慢慢酝酿。

余高里夫妇在广东一家制衣厂工作，此次回乡是因为自家的八亩玉米到了收获的季节。他们是家中的主要劳动力，加上房屋修缮等杂事，夫妻二人可以与家人团聚半个月时间。

半个月也是制作鱼酱的周期。乳酸菌和酵母菌促进香气的生成，挥发性有机酸滋生出鱼酱独有的酸味。苗家最骄傲的调味品就是这样炼成的。一勺鱼酱，足以让最平常的食材，陡然变得酸楚动人。

这是一年中最美味的团聚，也注定是一顿百感交集的晚餐。李建英：“爸爸妈妈他们回来我很开心，但是我知道他们又要走，我没有办法让他们留下来。”

中国农村6100万孩子的成长没有父母陪伴，这个数字相当于英国人口的总和，他们被称为留守儿童。李建英和哥哥给父母准备了一小坛鱼酱。清晨5点，分别的时刻到了。妈妈说：“你在家不要想我们，要多吃饭，再见。”

一坛家乡味，将被带往1000公里外的广东中山。

召唤华侨程世坤回乡的熟悉味道

美食成果：萝卜饭

千百年来，食物就这样随着人们的不停迁徙不断演变，无论脚步走多远，在人的脑海中只有故乡的味道熟悉而顽固，永远牵绊着记忆深处的故乡。

离开40年后，华侨程世坤回到家乡。隆重的祭拜完成他对家族的回归。在这里，宴请乡邻被称作摆桌。任何重大事项只有通过摆桌才能顺理成章地宣告确立。

一顿归乡宴，穷尽乡间名厨的全部手艺，中断几十年的相识和旧情重新接通，瞬间让一切回到从前过去。几十年程世坤在美国农场做工，这次老人决定回乡定居，召唤他的不仅仅是亲情，更有熟悉的味道。

在泉州，在福建，台湾甚至东南亚的华人中，这种味道被称作古早味。

少年熬成白发，故乡变了模样，但各种老味道历久弥新。大厦门海边的沙土地有一种著名的特产，它们貌不惊人，但几乎全部出口海外。沙土萝卜，含水量接近90%，入口润嫩幼滑，毫无纤维感。猪肉八分肥两分瘦，带皮最好，切寸段，与香菇海蛎干同煮，肉的丰腴，萝卜的清甜，米粒的饱满，这就是最让泉州人欲罢不能的萝卜饭。

一种简朴而丰饶的主食，半生闯荡带来家业丰厚，儿孙满堂行走一生的脚步，起点终点归根到底都是家所在的地方，这是中国人秉持千年的信仰。

甘肃山丹牧场，老谭夫妇准备向下一站进发，又是一次千里跋涉；宁夏固原，回乡的麦客们开始收割自家的麦子；东海，夫妻船承载着对收获的盼望，再次起锚。这是剧变的时代，人和食物比任何时候走得更快，无论他们的脚步怎样匆忙，不管聚散和悲欢来得有多么不由自主，总有一种味道，以其独有的方式每天三次在舌尖上提醒着我们，认清明天的去向，不忘昨日的来处。

马喜春 据央视报道实录 记者 林华奇 整理

播出时间

每周五

央视综合频道 (CCTV-1) 21:00
央视纪录频道 (CCTV-9) 22:00

【即将消失的美味】

4月25日



【对自然的依赖与敬畏】

5月2日



【家中的甜酸苦辣】

5月9日



【隐秘美食】

5月16日



【食物与人的每次携手】

5月23日



【中国人的一粥一饭】

5月30日



【拍摄花絮】

6月6日

以央视播出为准

网友评论

原以为勾起馋虫 没想到热泪盈眶

感动派

卷毛天生就是好人：宽广的华夏大地。这里有最美味的美食，最传统古老的烹饪方式，让人自然而然产生一种亲切和感动。朴实无华的老百姓，还有一流的烹饪技艺，这样才是最真实的中国。

朕是刘鑫隆：《舌尖上的中国》第二季第一集看完了，更多的不是流口水的馋，而是感动，舌尖就是一部中国劳动人民的赞歌啊有木有。

Connie举栗子_POI 坑里好风光：一边流着口水一边想流泪的感觉真是一言难尽。

璐璐想不出别的名：《舌尖上的中国》第二季其实是在提醒我们珍惜，不仅刮目相看原以为平凡的食材，更加惊觉平淡日子里，被我们忽视的，俯拾即是幸福从第一季的口水横流，到第二季感悟落泪，相信我不是一个人。

施香：《舌尖上的中国》如果说第一季是让人们人们对美食产生了一种向往和追求，第二季则是使人对自然的赋予、食物背后的汗水与艰辛产生了敬畏之心。本来还怕这点儿看这个会勾起馋虫欲罢不能，结果得来的却是内心澎湃热泪盈眶。镜头画面感什么的自然不用说，内容更大气。

S 凤阳：《舌尖上的中国》第二季居然开始走煽情路线，独居老人看的人好想哭，东西好吃的也让人想哭。

吃货派

劈马喂柴的 bao：今天《舌尖上的中国》第二季开播，早早的准备好蛋糕，准备边看边吃，可以解馋！没想到，完全没有办法满足我，简直虐心到家了！我想吃煎饼果子，想吃丝娃娃，想吃稻花鱼，想吃川豆花!!!

毛毛畅拥抱不二人生：看完之后跟麻麻说，我饿！我想喝米酒蛋花汤圆！爱的永远是家的味道。

郁子 IKUKO：看了首播《脚步》，这让人肿么活……大晚上口水泛滥！那个“甜蜜”的生活是真甜！那个抓跳跳鱼的方法，简直就是神技。但是今天片子里最想让我吃的是香菇酿！

Paynebao：《舌尖上的中国》第二季应该改名叫《舌尖上的乡愁》，看完依然觉得温暖和感动！旁白那极富感染力的解说功劳不小……

冷静派

委鬼是我家：今天在家看《舌尖上的中国》第二季，大概是因为期待得太久，所以感觉不如上一季。画面感有些冷硬，一集里面穿插了的人物显得多而杂，看上去有些凌乱，但里面出现的内容依旧积极向上，更多的关注了民生。